

時間	月 MON					火 TUE					水 WED					木 THU 休館日				
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上
7:35																				
8:00																				
8:30																				
9:00																				
9:30																				
10:00	リラックスヨガ 9:50～10:35 古市 佳也					ボディリセット 9:30～10:15 河合 美江		ジャズダンス 基礎 9:45～11:15 熊沢 幾子			リラックスヨガ 9:45～10:30 小寺 孝子	腰痛膝痛改善 9:40～10:20 尾崎 由美子	ベーシックエアロ 9:45～10:15 TOMOMI		テニススクール 初心者クラス 9:40～10:40					
10:30		トータルシェイプ 10:00～10:45 長田 賢一郎																		
11:00						ボディリセット 10:30～11:15 河合 美江	フラダンス 10:45～11:30 梅川 理恵		アクア 10:30～11:00 宮元 重理子				リフレッシュムーブ 10:35～11:20 大井 里子	腰痛膝痛改善 10:40～11:10 尾崎 由美子	テニススクール 初級クラス 10:50～11:50					
11:30	レギュラーエアロ 10:55～11:50 長田 賢一郎	骨盤スリム 10:55～11:40 好村 和奈	リラックスヨガ 11:00～11:45 古市 佳也	アクア 11:00～11:30 森岡 美和						機能改善ジャズ 10:50～12:05 ai	トータルシェイプ 11:15～12:00 末藤 潤子									
12:00						ヨガ 11:30～12:15 原 ももこ		ジャズ 11:30～12:15 三室 寿樹						アクア 11:30～12:00 鍛冶 有紀子						
12:30	長田オリジナル チャレンジエアロ 12:10～12:55 長田 賢一郎	フリースタイル ダンス 12:00～12:45 三室 寿樹	バレトン 12:05～12:50 好村 和奈	中級 スイミング 12:00～13:00 今福 伸一			フラダンス スキルアップ 11:45～13:00 梅川 理恵	少人数制 Personal Trainer's Lesson 12:35～13:20 黒井 正子		ZUMBA 12:20～13:05 鍛冶 有紀子		ボディリセット 12:10～12:55 山田 雅代		テニススクール 初中級クラス 12:00～13:00						
13:00						ベーシックステップ 12:35～13:05 末藤 潤子														
13:30	BODYPUMP 13:20～14:05 垂水 葵	医療体操 ラフイーラ 13:05～14:05 榎屋 知恵	ベーシックエアロ 13:10～13:40 平田 智子		フリーコート (テニス) 9:00～18:45					ベーシックエアロ 13:20～14:05 鍛冶 有紀子	トータルシェイプ 13:25～13:55 山田 雅代	姿勢改善 13:15～14:15 黒井 正子								
14:00																				
14:30	ピラティス 14:25～15:10 平田 智子																			
15:00						ヨガ 14:35～15:20 村上 かおり	TRYnations Team Training レベル1 14:30～15:30 スタッフ	リフレッシュムーブ 14:40～15:25 HALU	アクア 14:25～14:55 富田 利彦	フリーコート (テニス) 9:00～21:00	RITMOS 14:20～15:05 中西 亜希子	RPM 14:30～15:00 黒井 正子	太極拳 14:35～15:20 吉岡 広美	初級 スイミング 14:00～15:00 今福 伸一		バレエ 基礎 14:30～15:30 坂上 祐美子				
15:30	ヨガ 15:30～16:15 岡田 幸代	TRYnations Team Training レベル2 15:30～16:30 スタッフ																		
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00	BODYPUMP 18:50～19:20 垂水 葵																			
19:30																				
20:00	BODYCOMBAT 19:40～20:10 垂水 葵																			
20:30																				
21:00	バレエ 20:40～21:25 和多田 配子	BODYATTACK 20:30～21:00 垂水 葵																		
21:30																				
22:00																				
22:30																				

時間	金 FRI					土 SAT					日 SUN				
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上
7:35															
8:00															
8:30									ジュニアスクール スイミング 7:40~10:00					ジュニアスクール スイミング 7:40~10:00	
9:00									7:40~8:40 8:50~9:50 ●3コース使用 いたします					●3コース使用 いたします	
9:30															
10:00	医療体操 ラフイーラ 9:45~10:30 梶原 知恵			アクア 9:50~10:20 橋 芳子		バレエ 9:25~10:10 今泉 春香			リフレッシュムーブ 9:45~10:30 大井 里子						
10:30			リラックスヨガ 10:00~10:45 保原 佐佳							テニススクール 初級クラス 9:40~10:40	ピラティス 10:10~10:55 よしこ		リラックスヨガ 10:15~11:00 保原 佐佳	JDACジュニア ダンススクール スター(小学生) 9:00~10:00	テニススクール 初級クラス 9:40~10:40
11:00	医療体操 ラフイーラ 10:50~11:35 梶原 知恵	ボディリセット 11:00~11:45 橋 芳子		初級 スイミング 10:25~11:25 渡辺 美佳		バレエスクール 10:25~11:25 今泉 春香	TRYnations Team Training レベル2 10:30~11:30 スタッフ		アクア 10:30~11:00 森岡 美和				JDACジュニア ダンススクール スター(小学生) 10:10~11:10		
11:30				スイムトレーニング 13名 24歳未満 11:30~12:00 渡辺 美佳				バレトン 10:55~11:40 好村 和奈		テニススクール 初級クラス 10:50~11:50	ヨガ 11:15~12:00 岡田 幸代			JDACジュニア ダンススクール スター(小学生) 11:15~12:15	テニススクール 中級クラス 10:50~11:50
12:00						BODYCOMBAT 11:45~12:15 スタッフ									
12:30	ヨガ 12:00~12:45 村上 かおり								太極拳 12:10~12:55 吉岡 広美						テニススクール 初心者クラス 12:00~13:00
13:00					フリーコート (テニス) 9:00~16:30										
13:30		RPM 13:00~13:30 スタッフ													
14:00	BODYBALANCE 13:15~14:00 伊藤 琴絵														
14:30															
15:00	ZUMBA 14:30~15:15 HIROKO	血流アップヨガ 14:00~15:30 鈴木 一世													
15:30															
16:00	レギュラーエアロ 15:30~16:15 長田 賢一郎														
16:30															
17:00	レギュラーステップ 16:30~17:00 長田 賢一郎														
17:30															
18:00	ジュニアスクール フットサル アドバンスクラス 17:50~19:00 ※雨天時にスタジオ 使用します														
18:30															
19:00															
19:30															
20:00	BODYSTEP 19:25~19:55 スタッフ														
20:30	ジャズ 20:15~21:00 天野 光雄														
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															

レッスン代行情報

こちらの二次元コードを読み込み、
ご確認ください。



2026年1月~2026年9月 【住吉】 レッスンガイド

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果	レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果	
LES MILLS(レスミルズ) プログラム					健康&リラックス					
BODYPUMP	30・45	★☆☆☆	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進させるプログラム	筋力UP&体力向上	太極拳	45	★☆☆	中国古来の心身の鍛錬を目的とした武道。ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラス	健康維持&増進	
BODYCOMBAT	30・45	★★	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたプログラム	持久力UP&脂肪燃焼	気功	45	★	独自の呼吸法で、自らの「気」を調整し、免疫力、治癒力、調整力を高めていく健康法	健康維持&増進	
BODYSTEP	30・45	★★	階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なプログラム	持久力UP&脂肪燃焼	ボディリセット	30・45	★☆☆	普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、身体の調整力を促進する健康体操のクラス	ボディメイク&ビューティー	
BODYBALANCE	45	★	心と体、そして生活そのものの質を向上させ、ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラム	ボディメイク&ビューティー	リフレッシュムーブ	30・45	★	肩や股関節周りをほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身を伸びやかに動かすプログラム	健康維持&増進	
BODYATTACK	30・45	★☆☆	エアロビック・スポーツ・ストレッチと3の面を持った、心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上や脂肪燃焼に特化した運動を楽しむながら取り組めるプログラム	持久力UP&脂肪燃焼	医療体操ラフィーラ	45	★	普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、身体の調整力を促進する健康体操のクラス	健康維持&増進	
RPM					プールプログラム					
アクティブプログラム					アクアシェイプ	45	★	水中歩行と筋強化運動を行うクラス	持久力UP&脂肪燃焼	
					アクア	30・45	★☆☆	水の特長(浮力・抵抗)を活用した、音楽に合わせて動く水中でのエアロビクス	持久力UP&脂肪燃焼	
ベーシックエアロ	30・45	★★	エアロビクスに慣れてきた初心者を対象としたプログラム、エアロビクスの基本動作を習得しながら体力UP、シェイプUPを目指すクラス	持久力UP&脂肪燃焼	スイミングプログラム					
レギュラーエアロ	45	★★★	体力があり、エアロビクスに慣れている方やエアロビクスの振り付けを楽しみたい初中級者を対象としたプログラム	持久力UP&脂肪燃焼	スイムトレーニング	30	★★★	泳力向上を目指す「泳ぎこみ」のクラス。主に中級〜上級の方を対象としています	持久力UP&脂肪燃焼	
ベーシックステップ	30	★★	ステップ台の昇降運動などの基本動作を習得しながら、体力UP・シェイプUPを目指すSTEP初級のクラス	持久力UP&脂肪燃焼	有料スクール					
レギュラーステップ	30	★★★	体力があり、ステップでの運動に慣れている方やステップ動作の振り付けを楽しみたい方を対象とした初中級者向けのプログラム	持久力UP&脂肪燃焼	TRYnationsTeamTreining					
UBOUND	30	★★	一人用のトランポリンを使用し、心肺機能や体幹(コア)、下半身の筋力を効率的に向上させることができるトランポリンエクササイズプログラム	持久力UP&脂肪燃焼	正しいトレーニングフォームで動きのクセを伴った筋肉のアンバランスを知りバランス良くトレーニングしていく、チームで挑むクラスです。				スタッフ	
ボディメイクプログラム					医療体操ラフィーラ	呼吸に合わせて体を動かすことにより安全で効果的に体を鍛えます。ご自身の柔軟性を最大限に引き出してみよう。				梶屋 知恵
トータルシェイプ	30・45	★☆☆	自体重およびダンベル・チューブなどを使用し整った筋肉、体づくりを目指すクラス	筋力UP&体力向上	フラダンススキルアップ	フラダンスの基本動作から振り付けまでを行います。歌詞の意味をより理解し表現をしていくクラスです。				梅川 理恵
骨盤スリム	45	★	骨盤周辺のインナーマッスルを鍛え骨を正しい位置に導く、誰にでもできる簡単な体操を行うクラス	ボディメイク&ビューティー	ジャズダンススクール基礎	ジャズの基本動作を中心としたダンススクール。基本動作を習得することにより、ダンスの初心者の方から上級者の方でも楽しみながら学べるクラス。				熊沢 幾子
バレトン(ソール・シンセシス)	45	★	フィットネス&バレエ&ヨガの要素を融合した動きを、音楽に合わせて行うエクササイズ	ボディメイク&ビューティー	姿勢改善	姿勢のアンバランスさを筋バランス改善と体幹力アップのトレーニングで改善を目指します。				黒井 正子
ピラティス	45	★☆☆	身体の深部の筋肉を安定させ、筋力と柔軟性の向上を図りながらボディバランスを整えるクラス	ボディメイク&ビューティー	腰痛膝痛改善	前半のスタジオでボールなどを使いご自身に合ったペースで運動をし、後半のプールでは水の特長を活かし器具を使った運動を行います。				尾陰 由美子
ダンスプログラム					ジャズダンス					
ZUMBA	45	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された、燃焼系ダンスフィットネス	持久力UP&脂肪燃焼	バレエ基礎編	初心者から中上級の方にも受けて頂ける基礎クラスです。ピルエット(回転)や大きなジャンプも取り入れたクラスです。				坂上 祐美子
RITMOS	45	★★	テンポ、ジャンルが異なる様々な音楽によってエネルギッシュに踊る完全コリオ型のダンスプログラム	持久力UP&脂肪燃焼	血流アップヨガ	身体の「こわばり」を解消し、冷え性やむくみを改善し予防していきます。アシュタンガヨガのポーズもやりやすくなります。				鈴木 一世
バレエ	45	★☆☆	基本の動きを組み合わせながら、フロアーレッスンでは、美しく踊れるよう楽しむステップアップクラス	ダンス&FUN	アシュタンガヨガ	ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸で行う力強いYOGAです。ポーズと呼吸を連動させ練習します。				鈴木 一世
ダンスビギナー	30	★	ダンスの基本動作を中心としたダンスムーブメントを音楽に合わせて楽しく体を動かすダンスプログラム	ダンス&FUN	ジャズコンビネーション	ジャズの振り付けを楽しみたい方におすすめのクラスです。				天野 光雄
ジャズ	45	★☆☆	ジャズダンスの基本的なステップを学び、ダンスを楽しむクラス	ダンス&FUN	バレエ60	通常クラスではなかなかできないアレグロやグランワルツ・ターンなどを取り入れセンターを本格的に楽しめるクラスです。				今泉 春香
ベリーダンス	45	★	アラブ・中東諸国を発祥とする、腹部(=BELLY)やウエスト周りを強調したダンス	ダンス&FUN	機能改善ジャズ	痛みや怪我の原因を知り、改善と予防を解剖学による身体の正しい使い方と気持ちの良いダンスを行うクラスです。				ai
ラテン	45	★	明るく楽しいラテン音楽に合わせてラテンの基本ステップを楽しむクラス。	ダンス&FUN	ゴルフ(土)	コンディショニングクラス(ストレッチ要素を入れたクラス)・トレーニングクラス(筋力トレーニング要素を入れたクラス)				黒井 正子
フラダンス	45	★	ハワイの民族舞踊。優雅な動きをハワイアンミュージックに合わせて楽しむクラス	ダンス&FUN	太極拳 剣	剣を持った伸びやかで美しい動作、型を習得するクラスです。				吉岡 広美
フリースタイルダンス	45	★★	様々なジャンルの音楽に合わせて踊るインストラクターオリジナルダンスのクラス	ダンス&FUN	HIIT THE BEAT	ブレイクダンスの要素と、トレーニングの動きを融合させたドイツ発祥のファンクショナルトレーニング				垂水 奨
ヨガ					フリースタイルダンス					
リラックスヨガ	45	★	座位中心の無理のないポーズをひとつずつ丁寧に行う、身体に優しいヨガのクラス	リフレッシュ&リラックス	格闘技	キックボクシングを基本とした格闘技のクラスです。格闘技向けのフィジカルトレーニングを用いて「使えるカラダ」を目指しましょう。				板倉 光明
ヨガ	45	★☆☆	全身を使った力強いポーズを行いながら、ボディラインやコアの強化にも意識を向けるヨガのクラス	リフレッシュ&リラックス	長田オリジナルチャレンジエアロ	基本動作から複雑なコンビネーションまで、初めてエアロcomboに入られる方も十分慣れた方も楽しんでエアロビクスの醍醐味が味わえる脳トレにもなるクラスです。				長田 賢一郎
					MIYUKIオリジナルチャレンジエアロ	リズムチェンジを使ったフットパターンを取り入れながら、面を変えていろんな空間で楽しんでいけるようアレンジしながらエアロcomboを楽しむクラスです。				木村 美由紀

 このマークが付いているレッスンはシューズは不要です。